

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Кунцевич З.С., Городецкая И.В.

*Витебский государственный медицинский университет, Беларусь*

Овладение профессиональными знаниями и умениями на современном этапе развития высшей школы требует от студентов огромных затрат внутренней энергии, физических усилий, эмоциональной устойчивости. С этих позиций здоровье молодого поколения рассматривается как единственное безальтернативное условие приобретения профессии, социализации личности. Создание во время обучения в вузе оптимальных условий для учебы, труда, досуга и быта, способствующих нормальному формированию молодого организма студентов, совершенствование медицинского наблюдения с применением различных форм скрининга, ранней диагностики предболезни и определение адаптационных возможностей организма помогут сохранить здоровье и предупредить развитие хронических заболеваний у студентов.

Согласно общепринятым представлениям, сохранение и укрепление здоровья человека зависят от его информированности по различным вопросам здорового образа жизни, от его здоровьесохранной и медицинской (в случае необходимости) активности.

Режим дня, включающий все виды деятельности в течение суток, является составной частью здорового образа жизни. Рациональный режим дня должен обеспечивать оптимальную продолжительность различных видов деятельности и отдыха с максимальным пребыванием на воздухе, включать занятия физкультурой и спортом, регулярное питание и гигиенически полноценный сон. Каждый из указанных элементов здорового образа жизни важен и взаимосвязан в общей структуре влияющих на здоровье студентов факторов.

Наиболее сложной является проблема рационального питания, что связано как с недостаточной материальной обеспеченностью студентов, дороговизной продуктов питания, так и нерационально составленным расписанием занятий, не позволяющим студентам принимать пищу в определенное время. Изучение состояния питания студентов путем анкетирования и опроса студентов показало, что значительный процент из них питается неправильно. Основными нарушениями питания в студенческой среде являются следующие: отсутствие завтрака, поздний обед (после 17 часов), отсутствие ужина, поздний ужин (позже 21 часа).

Говоря об энергозатратах студентов, следует отметить, что 83% времени они находятся в относительной неподвижности, их двига-

тельный режим характеризуется выраженной гипокинезией. Учитывая, что учебный процесс – аудиторные занятия и самостоятельная работа – занимают 8 часов и более, для поддержания здоровья на хорошем уровне необходим определенный объем двигательной нагрузки. Основная масса студентов занимаются физкультурой и спортом самостоятельно, регламентируя время занятий по своему усмотрению, возможностям состоянию.

Значительную часть времени в режиме дня студентов составляет самостоятельная учебная работа. Анализ внеаудиторной деятельности показывает, что у разных студентов продолжительность самоподготовки к занятиям составляет от 1 до 8 часов, иногда и более. Это определяется расписанием занятий и характером учебных предметов. Немаловажную роль играют и личностные особенности студентов, их интересы, система контроля знаний. Наибольшая продолжительность самостоятельной работы отмечается у студентов младших курсов. Опрос студентов позволил выявить взаимосвязь между внеаудиторной нагрузкой студентов и организацией их досуга. Так, увеличение времени на самоподготовку до 5-9 часов в день приводит к тому, что студенты практически не занимаются спортом и не принимают участия в различных культурно-массовых мероприятиях.

Большой объем внеаудиторной нагрузки приводит к нарушению режима дня студентов (за счет сокращения времени сна, пребывания на свежем воздухе, занятий спортом и др.). Прежде всего, недостаток времени для учебных занятий студенты компенсируют за счет ночного сна. Нарушение режима сна происходит как за счет позднего отхода ко сну, так и раннего подъема студентов.

Вызывает интерес выявление элементов здоровьесохраняющего поведения у студентов. Установлено, что основным элементом здоровьесохраняющего поведения является личная гигиена. Второе место в ранжированном ряду занимает спорт. Третьей позиции соответствует соблюдение ночного сна продолжительностью более 8 часов. Следует отметить, что значительная часть студентов имеют недостаточные знания по вопросам сохранения и укрепления здоровья и желают пополнить их в процессе обучения в вузе.

Результаты исследования образа жизни студенческой молодежи свидетельствуют о необходимости формирования культуры здоровья студентов в процессе обучения их в вузе, что требует как создания оптимальных социально-гигиенических условий для учебы, труда и отдыха, медицинского обследования студентов, так и включения в программный материал по дисциплинам элементов знаний о сохранении и укреплении здоровья как составной части подготовки специалистов в высшей школе.